



# 2017年10月31日(火) 特別レッスンスケジュール



	2F スタジオ	B1F プール	
10:00			10:00
10:30			10:30
11:00	10:30~11:15 ステップ 小松(久)		11:00
11:30			11:30
12:00	11:30~12:30 アクティブストレッチ mai		12:00
12:30		12:15~12:45 初めてクロール 三好	12:30
13:00		12:50~13:20 アクアビクス 吉塚	13:00
13:30	13:00~13:45 ヨガストレッチ mai		13:30
14:00		13:50~14:20 スキンダイビング練習会	14:00
14:30	14:00~15:00 【スポーツサークル】 太極拳		14:30
15:00			15:00
15:30	15:10~15:40 脱・ロコモ mai		15:30
16:00			16:00
16:30			16:30
17:00			17:00
17:30			17:30
18:00			18:00
18:30			18:30
19:00			19:00
19:30			19:30
20:00			20:00
20:30			20:30
21:00		20:30~21:30 ハードスイム60分 永 井	21:00
21:30			21:30

